



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 18
Circuito resistencia muscular

Nombre:

Curso: 6° Básicos

Objetivo: Lograr mejorar la resistencia muscular.

Instrucciones: Revisa atentamente el circuito presentado, realízalo, y a partir de este completas la pauta de autoevaluación, la que deberás enviar a nuestros correos con plazo hasta el día 5 de agosto.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno, **además este practico lo podrás revisar en nuestro Instagram educacionfisica_csj**




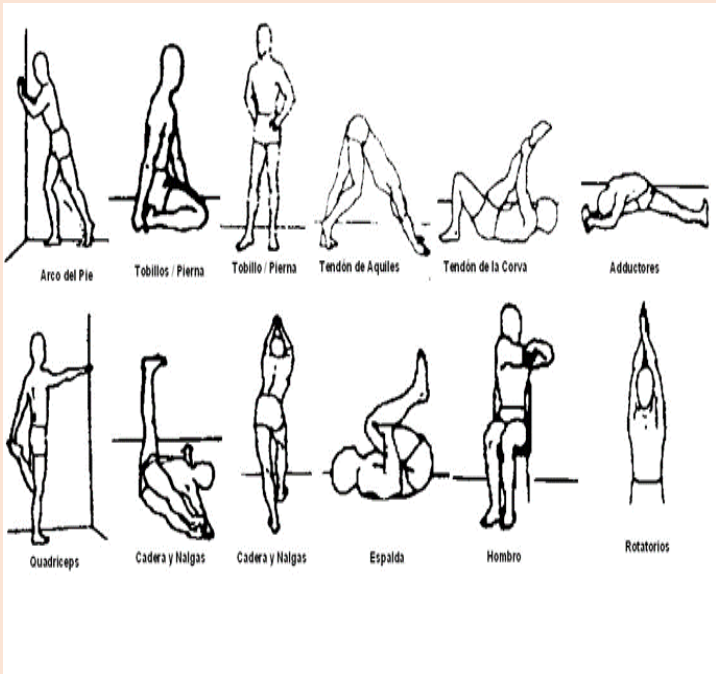
CALENTAMIENTO

EJERCICIO	FOTO	TIEMPO
TROTE Y TALONEOS 5 REPETICIONES DE C/U		DURANTE 30 SEGUNDOS ALTERNANDO AMBOS EJERCICIOS
SALTO TIJERAS Y SALTO HACIA ADELANTE 5 REPETICIONES DE C/U		DURANTE 30 SEGUNDOS ALTERNANDO AMBOS EJERCICIOS
SALTO ESCALADA ALTERNANDO LAS PIERNAS		DURANTE 30 SEGUNDOS
SALTO A PLANCHA		DURANTE 30 SEGUNDOS

CIRCUITO RESISTENCIA MUSCULAR

Instrucciones: Realiza cada ejercicio por 30 segundos continuos, y pasas inmediatamente al otro ejercicio sólo descansa cuando termines toda la ronda de ejercicios que lo podrás hacer por 2 minutos y repites todo.

EJERCICIO	FOTO	TIEMPO
Flexiones de brazo (puedes usar variante con apoyo de rodillas)		30 a 45 segundos
Posición cangrejo tocar pie contrario (cadera no toca el suelo)		30 a 45 segundos
Sentadilla con salto		30 a 45 segundos
Zancada con patada (cuida tu rodilla que no exceda de la punta de tu pie)		30 segundos con cada pierna
Plancha toque hombro/cadera (toco mi hombro contrario, los dos y luego mi cadera contraria con mi mano)		30 a 45 segundos

		
<p>Abdominal agrupado</p>		<p>30 a 45 segundos</p>
<p>Dorsales W</p>		<p>30 a 45 segundos</p>
<p>Serie de elongación</p>	 <p>Arco del Pie Tobillos / Pierna Tobillo / Pierna Tendón de Aquiles Tendón de la Corva Aductores</p> <p>Cuadriceps Cadera y Nalgas Cadera y Nalgas Espalda Hombro Rotatorios</p>	<p>15 a 20 segundos</p>

→ A continuación, responde la siguiente pauta de autoevaluación, esto no influirá en nada en alguna eventual evaluación, sólo es para realizar una reflexión acerca de este proceso.

→ AUTOEVALUACIÓN

1) Realice la actividad propuesta?	a) Si b) No ¿por qué?
2) ¿Como me sentí con las actividades propuestas?	a) Bien, me gusto realizarlas b) Las realicé, pero no me sentí bien, me canso mucho
3) ¿Cuál fue tu ejercicio favorito?	Respuesta:
4) ¿te costó realizar algo?	Respuesta:
5) ¿Me gusta realizar las actividades propuestas?	a) Si b) No ¿por qué?

No olvides que, puedes escribir a mi correo:

yoscelyngoncsj@gmail.com

Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educacionfisica_csj](#)

Un abrazo a la distancia, recuerden lavarse las manos seguido y quedarse en sus casas.

¡¡¡Cuídate mucho!!!

